

« Les aléas de la recherche ou Tout ce que j'ai toujours désiré dire, sans jamais oser l'écrire »

Jocelyne Filion

Santé mentale au Québec, vol. 9, n° 2, 1984, p. 165-167.

Pour citer ce document, utiliser l'information suivante :

URI: <http://id.erudit.org/iderudit/030253ar>

DOI: 10.7202/030253ar

Note : les règles d'écriture des références bibliographiques peuvent varier selon les différents domaines du savoir.

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter à l'URI <https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. Érudit offre des services d'édition numérique de documents scientifiques depuis 1998.

Pour communiquer avec les responsables d'Érudit : info@erudit.org

ou, tout simplement, d'avoir une quelconque sensation.

BILAN DE L'EXPÉRIENCE

À chaque semaine, les participants étaient préparés à pratiquer eux-mêmes les exercices à la maison de manière à pouvoir éventuellement poursuivre la relaxation de façon autonome. La principale difficulté, sur ce plan, vient du fait que le temps accordé à la relaxation est souvent considéré comme une perte de temps, les gens ayant alors l'impression de ne rien faire. Il a donc fallu insister pour convaincre certaines personnes qu'elles avaient le droit de s'occuper d'elles-mêmes. Un tel renforcement amène parfois quelqu'un à s'affirmer par rapport à son entourage et à diminuer son sentiment de culpabilité. À titre d'exemple, mentionnons le cas de cette personne qui a affirmé avoir eu le courage de demander le divorce après avoir pris conscience, au cours des rencontres, qu'elle avait le droit d'être bien dans sa peau.

De façon générale, on peut dire que les résultats de l'expérience de relaxation varient beaucoup selon les personnes concernées. Chez certains participants, la démarche entreprise au cours des douze rencontres a permis de prendre conscience des situations quotidiennes qui provoquaient des tensions dans leur corps. D'autres ont affirmé que l'apprentissage de la détente facilitait leur adaptation aux nécessités de la vie courante. Pour plusieurs, l'expérience a provoqué une nette amélioration de la qualité du sommeil de même qu'une baisse appréciable dans la consommation de tranquillisants. Les troubles digestifs, les étourdissements et les problèmes dermatologiques ont diminué. On n'a cependant remarqué que peu de changement sur le plan des habitudes alimentaires, si ce n'est qu'une diminution dans la consommation du café. Au niveau

émotif, on a souvent pu constater un meilleur contrôle de soi et une plus grande satisfaction dans les rapports avec autrui, de même que la diminution d'une certaine timidité et des préoccupations quotidiennes.

Enfin, il y a toute une sphère d'effets positifs liés à l'expérience de vie en groupe qui n'a pas été mesurée. On sait, par exemple, à cause de multiples observations ou commentaires, que des liens d'amitié se sont créés à l'intérieur du groupe. Ceci nous amène à penser que cette expérience a pu contribuer à briser l'isolement social dont souffraient quelques-uns. On peut croire aussi que, après une telle démarche, plusieurs seront tentés de pousser plus loin l'expérience, soit sous la forme d'une thérapie ou d'un plus grand engagement social. Au bout de tout cela, une meilleure estime de soi peut apparaître et, partant, une diminution de l'énergie consacrée à vouloir soigner son corps... Tous ces éléments nous portent à croire qu'une expérience de relaxation a, tout compte fait, une quelconque utilité.

BIBLIOGRAPHIE

Relaxation

LEMAIRE, J.G., 1964, *La relaxation*, Petite bibliothèque Payot, Paris.

ROY, C., SAPIR, M. et al., 1976, *Introduction to Nursing. An Adaptation Model*, Prentice Hall, New Jersey.

ROY, C., SAPIR, M. et al., 1975, *La relaxation: son approche psychanalytique*, Dunod, Paris.

SCHULTZ, J.H., 1977, *Le training autogène*, P.U.F., Paris.

TORJMAN, G., 1976, *Comment comprendre les maladies psychosomatiques*, Ed. Le Hameau, Paris.

Dynamique de groupe

DEMORY, B., 1980, *Comment animer les réunions de travail en 60 questions*, Chotard et associés.

LANDRY, S., 1977, *Le groupe de tâches et sa psychologie, et l'Animation du groupe de tâches*, Extrait de texte de Leclerc J.M., Université de Montréal.

AUBRY, J.-M., ST-ARNAUD, Y., 1977, *Dynamique des groupes*, Ed. de l'Homme, Montréal.

Pierrette-Danielle Turcot
Infirmière au C.L.S.C. Centre-Sud

LES ALÉAS DE LA RECHERCHE OU

Tout ce que j'ai toujours désiré dire, sans jamais oser l'écrire

En fait, tout a commencé il y a plusieurs semaines. Atablés devant une bière, Yves Lecomte et moi discussions des aléas de la recherche. En

réalité, c'est plutôt moi qui parlais. Je racontais, vibrante d'émotions, les péripéties qui meublent mon existence depuis que j'ai entrepris mon

mémoire de maîtrise en psychologie. J'ai dû être émouvante, puisque depuis cette mémorable confession Yves me presse de partager avec les lecteurs/trices de la revue mes considérations hautement philosophiques sur les aléas de la recherche ou tout ce que j'ai toujours désiré dire sur la dimension cachée de la recherche, sans jamais oser le faire.

Je dois d'abord préciser que mon mémoire porte sur les homosexuel(le)s qui consultent et sur leurs perceptions des intervenants face à l'homosexualité. L'énoncé de mon sujet laisse déjà entrevoir la nature de mon drame extérieur. J'ai souvenir de plusieurs conversations avec des camarades d'université, que j'avais toujours considérés comme des gens normaux (même pour des gens en psychologie) et qui prenaient (les conversations, pas les camarades), une drôle de tournure tout à coup. Très impliquée dans ma recherche, comment faire autrement si je veux passer au travers, j'en parle en général avec intérêt et intensité. Or, combien de fois, au cours d'un tête-à-tête, n'ais-je pas senti l'ombre d'un doute venir planer au-dessus de nos conversations? Combien de malaises, peu évidents mais persistants, ais-je relevé chez mes interlocuteurs, surtout les interlocutrices? Bien sûr, il n'y a jamais eu de propos déplacés ou trop indiscrets, mais j'ai eu droit à bien des allusions pas toujours fines et à des plaisanteries pas toujours drôles. Comment rester impassible devant une phrase du genre «Pourquoi tu me parles de ça?» accompagnée d'un regard soupçonneux et vaguement inquiet? Comme si cette fille que je côtoie depuis des mois dans mes cours et avec qui je n'ai toujours eu que des contacts amicaux sans plus, réalise soudain que je représente peut-être une menace potentielle et que sa vertu est peut-être en danger. Que dire également de ces subtiles mises en garde, accompagnées d'un rire un tantinet crispé: «J'espère qu'y te feront pas changer de bord!» ou encore «Tu ferais pas mieux de rencontrer juste des hommes dans ta recherche?». Un peu plus et on me conseillait les gardes du corps, le milieu aseptisé (SID'Aventure ça s'attrapait) et les cours d'auto-défense.

La situation la plus drôle, ou la plus pathétique, je ne parviens pas à me décider, c'est encore l'histoire de ce pauvre garçon que je connais pour avoir suivi plusieurs cours avec lui, et qui, un jour où nous étions quelques-uns à discuter de nos sujets de

recherche, a eu une révélation. Je ne me permettrai pas de faire des interprétations sauvages ici, je garde ça pour les lecteurs de CROC, mais le pauvre garçon ne s'en est jamais remis. Depuis cet instant, je représente à ses yeux l'incarnation même de l'homosexualité dans toute son horreur. Obnubilé par la crainte que je lui inspire, il ne sera plus jamais le même avec moi. Ainsi, un peu plus tard, nous étions un groupe à discuter de politique, lorsqu'il me coupe la parole avec un air soupçonneux et inquisiteur. «Qu'est-ce que l'homosexualité vient faire là-dedans?» me lance-t-il au visage. Bien entendu, ce que je venais de dire n'était en rien relié à ce qui semblait tellement l'obséder. Personne d'autre que lui n'avait parlé d'homosexualité. Absourdie, j'avoue avoir hésité une fraction de seconde entre l'éclat de rire et l'évanouissement, puis j'ai finalement opté pour la diversion et je suis allée me chercher un café.

Des anecdotes comme celles-là ont ponctué cette dernière année. Moi qui croyais que le milieu universitaire était moins soumis aux préjugés et aux idées préconçues sur le sujet, je me trompais. On y retrouve homophobie et hétérosexisme (je n'ai pas l'occasion de les placer souvent ces deux mots-là) là comme ailleurs. Avec le temps, j'ai appris à tempérer mes épanchements verbaux et je suis maintenant plus sélective en ce qui concerne mon auditoire. Heureusement que les gens qui me connaissent bien savent à quoi s'en tenir à mon sujet, ce que m'assure une écoute dégagée et sans arrière-pensées.

Ce que je vous ai confié jusqu'à maintenant ne constitue que la trame de fond de mon existence pendant la dernière année. La première partie de la recherche étant exclusivement théorique, je n'ai pas eu à sortir (jeu de mots à l'usage des gai(e)s). Là où ça se complique, c'est lorsque je dois aller sur le terrain et recueillir les témoignages des homosexuel(le)s qui ont déjà consulté. Non seulement s'agit-il d'une population statistiquement restreinte, mais elle n'est pas facilement accessible. Comment trouver a) une personne qui s'identifie comme gai ou lesbienne, b) qui a déjà consulté, c) qui a choisi l'intervenant ou la ressource, et d) qui consent à me parler de son vécu de client(e)? Si ça ne vous suffit pas comme difficultés, j'ajoute que je dois trouver des personnes qui répondent à ces critères, et qui en plus, doivent avoir consulté auprès d'inter-

venants ou de ressources identifiés comme gais. Si vous me lisez actuellement et que vous correspondez à ce portrait-type, où étiez-vous lorsque je m'arrachais les cheveux ?

Devant l'épineuse question du recrutement, j'ai convoqué mes amis et leur ai demandé de faire preuve de créativité. Aucune suggestion farfelue ne me fut épargnée. Pour n'en citer que quelques-unes : faire du porte à porte, me déguiser en femme-sandwich et me promener dans le Centre-ville, me munir de feuillets explicatifs et les distribuer aux sorties de métro, installer un kiosque d'information devant certains établissements dont l'accès m'est interdit, et faire la tournée des autres en distribuant mes feuillets. Certains me conseillaient les journaux spécialisés, d'autres les lignes ouvertes, quelques-uns, partisans d'une approche plus directe, me suggéraient de hanter les cabinets des psychiatres, psychologues et autres intervenants. Finalement, j'ai dû me résoudre à utiliser des techniques plus conventionnelles, une petite annonce dans le feuillet d'information de l'université (ça m'a rapporté deux réponses) et une autre dans un mensuel gai (ça m'a rapporté bien des maux de tête). Ma vie téléphonique en a été bouleversée pendant plusieurs jours. Coïncidence peut-être, mais les appels indiscrets, vulgaires ou carrément cochons se sont succédés à un rythme affolant. Même si j'avais formulé la petite annonce de façon à éviter tout malentendu, j'ai eu droit à des appels dont la teneur ne correspondait pas tout à fait à mes attentes.

Un soir, je devrais dire une nuit car il était près d'une heure, je suis réveillée par une sonnerie persistante. Une voix jeune, masculine et un peu alourdie par l'alcool et la détresse, me bafouille quelque chose au sujet de mon annonce. À la deuxième question, je me rends compte que je ne pourrai pas compter sur ce jeune homme pour alimenter ma recherche. En fait, il s'est mis à me raconter sa triste et tragique histoire. Deux mois auparavant, au cours d'une soirée où tout le monde avait un peu trop abusé de l'alcool et de ses bienfaits, il se retrouve au lit avec un autre homme et se rend compte avec horreur qu'il aime ça. Encore très ébranlé par cette effroyable découverte (il me répète à plusieurs reprises qu'il était normal avant) un autre malheur s'abat sur lui. La jeune fille qui habite avec lui depuis plus de deux ans le quitte, pour aller retrouver sa petite

amie (elle aussi semblait avoir fait une découverte). Depuis, le jeune homme noie ses fins de semaine dans l'alcool et consomme avec culpabilité mais persévérance, des jeunes mâles spécialistes de ce genre de distractions. Obsédé par des fantasmes sado-masochistes (que je rougirais de décrire ici) il traîne sa dépression de toilettes publiques en toilettes publiques. Après quelques «hum, hum» tout ce qu'il y a de plus rogériens, quelques reflets à caractère supportif et quelques encouragements, je lui suggère (déformation professionnelle) de consulter quelqu'un qui saurait l'aider. Regaillardi par ma douce et maternelle compréhension, il se met peu à peu à m'abreuver de compliments tout en me décrivant avec force détails les fantasmes qu'il entretient sur ce qui se passe réellement dans certains bains sauna dont il a entendu parler. Quelques soupirs accompagnant cette description, et mon grand sens clinique aidant, je dus me rendre à l'évidence, le moral était en train de lui remonter. Et à mes frais par-dessus le marché !

Au moment où j'écris ces lignes, je poursuis toujours ma recherche, et j'espère la terminer dans quelques mois. J'entamerai bientôt la rédaction finale de mon mémoire, dernière étape à franchir avant le diplôme tant convoité. Ce que j'ai partagé avec vous dans cet article peut paraître exagéré ou difficile à croire, mais ce n'est que la stricte vérité. J'aurais bien d'autres anecdotes à raconter, mais Yves m'a dit de ne pas dépasser cinq pages. Je vous propose donc ce résumé succinct des désagréments, des quiproquo et des mésaventures qui ont coloré la démarche scientifique que j'ai entreprise. Malgré tout, je ne regrette rien car j'ai appris quelque chose de très important. Je sais que pour moi, la véritable valeur de toute recherche portant sur des êtres humains, qu'ils nous soient semblables ou différents, réside dans ce qu'elle suscite en nous et dans ce qu'elle nous permet d'apprendre sur nous-même ainsi que sur les autres.

Au fait, si après la lecture de ce texte vous vous posez LA question à mon sujet, dites-vous que rien ne vaut le mystère. Cependant, si vous êtes de ceux et celles que l'inconnu angoisse, j'ajoute un indice. La réponse à la question comporte trois lettres.

Jocelyne Fillion